

## ¡Deje que WIC haga maravillas por su familia!

### MUJERES

Las mujeres en el programa WIC comen más saludable, tienen bebés más saludables y reciben atención prenatal temprana.

### BEBÉS

Los bebés que tienen a sus madres participando en el programa WIC pesan y crecen más y tienen un mejor desarrollo.

### NIÑOS

Los niños que están en el programa WIC comen alimentos con mayor contenido de hierro y vitamina C, ven al doctor de manera regular y reciben todas las vacunas.



VÁLIDO A PARTIR DEL 1 DE JULIO DEL 2014



### ¿QUÉ ES WIC?

El Programa WIC (*Women, Infants, and Children*) de Wyoming

ofrece alimentos e información sobre nutrición para ayudar a que las mujeres embarazadas, las madres que están amamantando, los bebés y los niños menores de cinco años se mantengan fuertes y saludables.

### ¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA WIC?

- ◆ Residentes de Wyoming.
- ◆ Mujeres embarazadas, en período posparto o que estén amamantando, bebés o niños menores de cinco años.
- ◆ Personas con ciertas necesidades nutricionales.
- ◆ El ingreso familiar es igual o menor que el señalado en los requisitos de ingresos federales para el programa.
- ◆ Usted es elegible automáticamente para WIC si actualmente recibe beneficios de los programas POWER, SNAP o si tiene.
- ◆ Los padres, tutores legales o padres de acogida pueden solicitar beneficios del programa WIC para sus niños.



## ¿CÓMO FUNCIONA WIC?

El personal de WIC es un equipo de dedicados expertos que ofrece:

- ◆ Consejos sobre cómo utilizar los alimentos aprobados por WIC para mejorar la salud.
- ◆ Una tarjeta llamada en inglés *WYO W.E.S.T.* para comprar la comida que le ayudará a mantenerse fuerte y saludable.
- ◆ Evaluación de las vacunas e información para recibirlas.
- ◆ Pláticas sobre métodos para comprar y cocinar los alimentos, el cuidado de los niños y cómo amamantar.
- ◆ Información sobre hábitos saludables de alimentación durante el embarazo y cuando se está dando el pecho, así como la manera de darle de comer a los niños.
- ◆ Remisiones a doctores, enfermeras de Salud Pública, dentistas y programas de asistencia tales como *SNAP* (Estampillas de Comida), *POWER*, *Medicaid*, *Kid Care CHIP*, *Best Beginnings*, *Children's Special Health Services*, *Head Start*, *Cent\$ible Nutrition Program*, guarderías y ayuda para pagar la gasolina.

### Requisitos de ingresos para el Programa WIC

A partir del 1ro de julio del 2014

Familia	Anual	Mensual	Semanal
1 persona	\$21,590	\$1,800	\$ 416
2	29,101	2,426	560
3	36,612	3,051	705
4	44,123	3,677	849
5	51,634	4,303	993
6	59,145	4,929	1,138
7	66,656	5,555	1,282
8	74,167	6,181	1,427

## SOLICITUDES PARA EL PROGRAMA WIC

Para hacer una cita, llame al Programa WIC más cercano (revise las oficinas en el reverse de este folleto) o llame al 1-800-994-4769 para más ayuda. El personal del Programa WIC de su área le dirá lo que tiene que traer a la cita.

Durante la cita, una nutricionista o una enfermera revisará su dieta y su historial médico.

Si resulta elegible, usted recibirá más información, consejería y remisiones a otros servicios que necesite, así como una tarjeta *WYO W.E.S.T.* para comprar alimentos tales como:

- ◆ Verduras y frutas frescas y jugos
- ◆ Cereales, pan y arroz integral, avena y tortillas de maíz y de harina integral
- ◆ Mantequilla de cacahuates, frijoles y garbanzos crudos y frijoles enlatados, incluyendo frijoles refritos, atún y salmón enlatado y huevos
- ◆ Alimentos para bebés: fórmula, vegetales, frutas, carnes y cereales
- ◆ Leche, bebidas de soya y queso



Para ver la lista de comida de WIC:

- ◆ Visite la siguiente página de internet: <http://www.health.wyo.gov/familyhealth/wic/FoodList.html>

o

- ◆ Escanee este código de barras con su teléfono móvil



Para más información sobre el programa WIC, llame a la oficina más cercana o al 1-800-994-4769.



- Albany County (307) 721-2535
- Campbell County (307) 686-8560
- Carbon County (307) 328-2606
- Saratoga (307) 326-5371
- Hanna (307) 325-9054
- Converse County (307) 358-4003
- Glenrock (307) 436-9068
- Fremont County (307) 332-1034
- Riverton (307) 857-3199
- Goshen County (307) 532-5881
- Lusk (307) 334-2609
- Laramie County (307) 634-6180
- Natrona County (307) 265-6408
- North Lincoln County (307) 885-9071
- Park/Big Horn County (307) 754-8880
- Cody (307) 527-8580
- Lovell (307) 548-6591
- Platte County (307) 322-3732
- Sheridan County (307) 672-5174
- Buffalo (307) 217-0750
- Sweetwater County WIC..... Rock (307) 352-6783
- Teton County (307) 734-1060
- Pinedale (307) 734-1060
- Marbleton (307) 734-1060
- Uinta County (307) 789-8943
- Lyman (307) 787-3435
- Kemmerer (307) 877-1195
- F.E. Warren Air Force Base (307) 773-3963
- Washakie County (307) 347-9249
- Thermopolis (307) 864-3311
- Greybull (307) 765-2371
- Weston County (307) 746-2677
- Sundance (307) 290-2105
- Hulett (307) 290-2105
- Upton (307) 290-2105

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, miedo a represalias y, cuando sea aplicable, sobre la base de las creencias políticas, el estado civil, la situación familiar, la orientación sexual, si todos o parte de los ingresos del individuo provienen de cualquier programa de asistencia pública, de información genética protegida en caso de un solicitante de empleo o en cualquier programa o actividad que haga o financie el Departamento. (No todas estas prohibiciones serán aplicables en todos los programas o actividades laborales).

Si usted desea presentar una queja por discriminación ante el programa de la Oficina para los Derechos Civiles, llene el formulario *USDA Program Discrimination Complaint Form* disponible en línea en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), hágalo en persona en cualquier oficina de USDA o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario impreso. También puede escribir una carta que contenga toda la información que se pide en el formulario y enviarla por correo regular a: *U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410*, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas oír o con discapacidades del habla y el lenguaje puede comunicarse con USDA a través del Servicio Federal de Transmisión de Información (*Federal Relay Service*) llamando al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (para español). USDA es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades.

Como se ha explicado anteriormente, no todas estas prohibiciones pueden aplicarse en todos los programas: **“las primeras seis prohibiciones basadas en la raza, el color, el origen nacional, la edad, discapacidades y el sexo son razones de protección para todos los solicitantes e individuos que reciban asistencia de los Programas de Nutrición Infantil”.**



Distribuido por el Programa WIC del Departamento de Salud Pública de Wyoming

